

## 9. 福岡赤十字病院【STOP！サルコペニア】

## 貯筋を減らさない ～胃切除後の栄養指導～

☆永井 英司（医師）

○藤田 由佳（管理栄養士）

キーワード：胃全摘、サルコペニア、栄養指導

【目的】胃全摘術を受けた患者に対し、外来で継続栄養指導を行うことで、術後の体重減少・筋肉量低下を抑え、QOL低下につながるサルコペニアを予防する。

【実施対策】胃切除後の栄養指導は、従来入院中に1度行っていたが、2017年6月からは術前と術後に2回栄養指導を行い、退院後も希望に応じ、1か月後、2か月後、半年後の外来受診日に合わせて継続栄養指導を行った。外来栄養指導では、摂取栄養量の評価を行い、必要栄養量を確保するための食事内容と摂取方法のアドバイスをを行った。継続栄養指導を行った群と行わなかった群で、術前と術後半年での、体重と筋肉量の比較を行った。筋肉量評価は造影CTで実施し、画像解析ソフトVINCENTを利用して、第三腰椎レベルでの骨格筋量を測定した。

【効果】術後半年後の体重減少率、筋肉量減少率は、継続栄養指導を行った群で低値であった。（体重減少率 $11\pm 2\%$  vs  $19\pm 3\%$ ，筋肉減少率  $5\pm 2\%$  vs  $20\pm 7\%$ ）

【取り組みの特徴】消化器癌術前後では、造影CT検査が行われる為、骨格筋肉量の比較に利用することができた。術後の栄養指導によって必要栄養量を確保することで、サルコペニア予防につながった。

## 10. 鹿児島赤十字病院【外来看護師】

## ロコモティブシンドローム予防活動

## ～外来待ち時間の活用～

☆榎本真紀（看護師）

○榎本真紀（看護師）

キーワード：ロコモ、転倒予防、待ち時間対策

【目的】日本整形外科学会では人類史上経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）という概念を提唱。厚労省も「ロコモの認知度を上げよう」という目標を掲げる。

当院は関節リウマチ患者が多く、骨破壊による筋力低下が生じる。高齢者の転倒による骨折症例も多い。2017年外来看護師のロコモコーディネーター資格取得をきっかけとして患者の診察待ち時間対策を兼ね、ロコモ予防活動に取り組む。

【実施】2017年6月外来看護師14名にロコモの勉強会、ロコモーショントレーニング（以下ロコトレ）の指導を行い、3ヶ月間ロコトレを実践。10月外来患者にロコモ指導を行う。興味のある患者にモニターになってもらいロコモ度の測定、ロコトレ開始3ヶ月後に再度ロコモ度の測定を行った。

【その他効果】外来待ち時間対策

【参考になると思われること】3ヶ月間ロコトレ後の外来看護師の片足立ちができるようになった動画を患者に見てもらった。通院患者だけでなくその家族にも興味を持ってもらえた。継続的にロコトレをした患者は片足立ちができるようになった。外来看護師が実体験をしている事で注意点や運動方法等の細部まで指導を行う事ができた。また、今年1月の外来待ち時間アンケート結果「待ち時間は変わらないが、退屈な時間でなく学びがあってよかった」「身体を動かしてリラックスできた」等の意見があり、ロコトレや療養指導を行う事でリフレッシュにも繋がった。